REVIEWED October 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

HEART HEALTH and CARDIAC REHABILITATION

IGIENE e RIABILITAZIONE CARDIACA

Language: Italian

April 2000

State Health Publication No: (HPA) 000032

Better Health Good Health Care

NSW HEALTH

Heart Foundation

LE CHIAVI DI VOLTA ALL'IGIENE CARDIACA

Le seguenti informazioni possono aiutarvi a imparare come ridurre il rischio di futuri disturbi cardiaci. Apprenderete anche consigli utili su come formulare un programma di riabilitazione cardiaca che faccia al caso vostro.

ESERCIZI FISICI	Attività fisica a scadenze regolari formulata secondo le vostre abilità, esigenze, interessi e mezzi.
EDUCAZIONE	Conoscere il vostro disturbo cardiaco, le sue cause e terapie e i modi in cui tenerlo sotto controllo.
CONSULENZA PSICOLOGICA E SUPPORTO	Consigli sul perché e su come cambiare il vostro stile di vita per ridurre il rischio di ulteriori disturbi al cuore e per tornare ad una vita piena e produttiva.
MODIFICHE AL COMPORTAMENTO	Apprendere conoscenze specifiche che vi consentono di effettuare scelte per modificare comportamenti nocivi quali il fumo o per adottare comportamenti sani quali diete benefiche per il cuore.

LA RIABILITAZIONE CARDIACA PER RIMETTERVI DA DISTURBI AL CUORE

I servizi di riabilitazione cardiaca sono formulati in modo da aiutare i pazienti alle prese con disturbi cardiaci a riprendersi prontamente e a riprendere una vita piena e produttiva. La riabilitazione cardiaca comprende esercizi fisici, educazione, consulenza psicologica e supporto e l'apprendere nuovi modi di condurre una vita più sana. Di concerto con terapie mediche e chirurgiche, la riabilitazione cardiaca può aiutarvi a sentirvi meglio e a condurre una vita più sana.

Potete trarre vantaggio dalla riabilitazione cardiaca se:

- avete malattie cardiache, come l'angina o insufficienza cardiaca, oppure avete subito un infarto
- avete un disturbo cardiaco cronico
- avete subito un intervento chirurgico di by-pass all'arteria coronarica o una sostituzione della valvola cardiaca
- avete subito l'innesto di un defibrillatore
- avete subito l'innesto di un catetere a palloncino (angioplastica) o di un supporto cardiaco, o un altro intervento chirurgico al cuore
- avete subito un trapianto di cuore.

Potete anche trarre vantaggio dalla riabilitazione cardiaca se siete a rischio di malattie cardiache.

La riabilitazione cardiaca può fare la differenza. È uno strumento sicuro ed efficace che vi aiuta a:

- sentirvi meglio più in fretta, sia emotivamente che fisicamente
- sentirvi più energetici
- imparare a ridurre lo stress
- adattarvi alle vostre condizioni
- acquistare fiducia in voi stessi per curarvi e riprendere le attività di una volta
- ridurre il rischio di ulteriori problemi cardiaci
- godervi di più la vita.

Quasi tutte le persone affette da disturbi cardiaci possono trarre vantaggio da qualche forma di riabilitazione cardiaca. Nessuno è troppo vecchio o troppo giovane. E le donne possono godere dei benefici della riabilitazione cardiaca così come gli uomini.

Quando siete affetti da una malattia cardiaca, può essere difficile abbandonare vecchie abitudini e adottarne delle nuove. Anche il nutrire apprensioni circa il futuro della vostra salute può essere causa di disturbi . Il sostegno di familiari e amici, nonché quello degli operatori sanitari, può fare una grossa differenza al modo in cui vi adeguate a tali cambiamenti. Adoperate il presente opuscolo in comune con altre persone in modo che anch'esse possano informarsi sulla riabilitazione cardiaca e sul modo in cui possono aiutarvi.

IL TEAM DELLA RIABILITAZIONE CARDIACA

I servizi di riabilitazione cardiaca possono prevedere la partecipazione di molte persone. Il vostro *team* potrebbe essere composto da una o più delle seguenti persone:

- Medici (vostro medico di fiducia, specialista del cuore, magari un chirurgo)
- Personale paramedico
- Specialisti in esercizi fisici
- Fisioterapisti e ergoterapeuti
- Dietisti
- Assistenti sociali
- Psicologi
- Farmacisti
- Familiari.

In molti ospedali pubblici sono disponibili interpreti abilitati. Se avete difficoltà a comunicare in inglese, chiedete se è possibile prenotare un interprete per il vostro prossimo appuntamento.
Talvolta il vostro medico di fiducia opera da solo, svolgendo una molteplicità di ruoli, e potrebbe indirizzarvi ad altri specialisti sanitari a seconda della necessità.

Il componente più importante del *team* della riabilitazione cardiaca siete **voi**. Nessun altro può farvi svolgere gli esercizi fisici, convincervi a smettere di fumare o a seguire una dieta più sana.

La riabilitazione cardiaca spesso inizia in ospedale dopo un infarto, un intervento chirurgico al cuore, o altre terapie cardiache. Potrebbe continuare in un contesto ambulatoriale dopo che siete stati dimessi dall'ospedale. Una volta che apprendete le abitudini di una vita più sana per il vostro cuore, seguitele per tutta la vita.

- **In ospedale.** In ospedale potete dire al medico o alle infermiere che siete interessati alla riabilitazione cardiaca e chiedere quando potete iscrivervi ad un apposito programma.

- **Dopo il ricovero.** La riabilitazione cardiaca potrebbe essere condotta in ospedale, in un centro medico o sanitario oppure in un centro sociale quale un centro sociosanitario o una palestra. Potreste anche avvalervi di un programma di riabilitazione cardiaca da svolgere a casa. I tipi di programma disponibili varieranno da luogo a luogo. Verrete informati della mole di attività fisica che dovreste svolgere. Riceverete anche educazione e incoraggiamento per tenere sotto controllo eventuali fattori di rischio di malattie cardiache. Ad esempio, vi verranno fornite informazioni su come consumare e cucinare alimenti che fanno bene al cuore e su come SMETTERE se siete un fumatore. Potete telefonare alla Heart Foundation Heartline al numero 1300 36 27 87 per ottenere i particolari dei servizi disponibili. Se vi serve aiuto ad effettuare tali telefonate in inglese, chiamate il Servizio traduzioni e interpreti al numero 131450.
- **Per tutta la vita.** Dopo avere appreso le tecniche del vivere sano per salvaguardare il vostro cuore, dovreste prefiggervi di adoperarle per tutta la vita.

COME MI PUÒ AIUTARE LA RIABILITAZIONE CARDIACA?

La riabilitazione cardiaca si compone di due parti principali:

1. **Attività fisica** per aiutarvi a imparare come rimanere attivi in tutta sicurezza, rafforzare i muscoli e migliorare la vostra resistenza. Il vostro piano di attività fisica sarà basato sulle vostre abilità, esigenze e interessi individuali.
2. **Educazione e consulenza psicologica** per aiutarvi a comprendere le condizioni del vostro cuore e adeguarvi ad esse e a trovare modi di ridurre il rischio di futuri disturbi cardiaci. Il programma di riabilitazione cardiaca vi aiuterà a riacquistare la fiducia in voi stessi e a tenere sotto controllo reazioni e timori oltre a prefiggervi traguardi per le attività future.

La riabilitazione cardiaca spesso si svolge in gruppo. Ciò può essere per voi un prezioso sostegno. Tuttavia, il piano di ciascun paziente si basa sui suoi specifici fattori di rischio e sulle sue esigenze speciali. Questi influenzeranno la durata del vostro programma.

Non importa quanto sembri difficile, il vostro impegno nella riabilitazione cardiaca porterà vantaggi per tutta la vita

NEL MIO CASO CI SONO PERICOLI?

La riabilitazione cardiaca è del tutto sicura. Apposite ricerche dimostrano che gravi disturbi cardiaci causati dagli esercizi della riabilitazione cardiaca sono rari. Il vostro *team* di riabilitazione cardiaca vi consiglierà tipi di attività che sono adatti a voi.

Il controllare come il vostro cuore reagisce e si adatta all'attività fisica è una componente importante della riabilitazione cardiaca. Potete imparare a stimare con quale intensità state svolgendo gli esercizi fisici e a misurare da soli il battito cardiaco.

QUALI SONO I VANTAGGI PER ME?

Gli obiettivi della riabilitazione cardiaca sono diversi per ciascun paziente. Per aiutarvi a fissare i vostri obiettivi personali, il *team* della riabilitazione cardiaca terrà conto della vostra salute generale, dei vostri specifici disturbi cardiaci, dei rischi di disturbi futuri, dei consigli del medico curante e, naturalmente, delle vostre preferenze personali.

La riabilitazione cardiaca potrebbe ridurre i sintomi e le probabilità di essere affetti da ulteriori disturbi cardiaci. Essa presenta molti altri vantaggi:

- L'attività fisica tonifica i muscoli e migliora i livelli di energia e il benessere psichico. Aiuta sia il cuore sia il corpo ad essere più resistenti e a funzionare meglio.
- La riabilitazione cardiaca può anche aiutarvi a rientrare più presto al lavoro e a riprendere le attività di una volta.
- Una dieta sana potrebbe abbassare il colesterolo nel sangue, tenere sotto controllo il peso corporeo e contribuire ad evitare o a tenere sotto controllo la pressione alta e altri disturbi quali il diabete. Inoltre, vi sentirete meglio e avrete maggiore energia.

- La riabilitazione cardiaca potrebbe aiutarvi a smettere di fumare. Smettendo di fumare si riduce il rischio di tumore al polmone, di enfisema polmonare e di bronchite oltre al rischio di infarto, ictus e altri disturbi a carico del cuore e dei vasi sanguigni. Tutto ciò significa maggiore energia e una salute migliore per tutti i vostri cari.
- La riabilitazione cardiaca potrebbe aiutarvi dal lato psicologico ed emotivo. Può anche accrescere la fiducia in voi stessi e aiutarvi a pianificare e affrontare eventuali incertezze e timori in merito al futuro.

TIPI DI ESERCIZI FISICI

La ginnastica aerobica innalza il battito cardiaco e vi fa sudare. Ciò contribuisce a migliorare il flusso di sangue ossigenato attraverso l'organismo. Vi sono diversi tipi di ginnastica aerobica che comprendono il camminare e il nuotare.

Esercizi per accrescere la forza fisica, quali i pesi, potenziano i muscoli e la resistenza.

In molti casi il team consiglierà entrambi i tipi di esercizi.
Altri esercizi utili potrebbero includere la danza, il tai chi o altre attività di vostro gradimento.

Abituatevi allo stile di vita sano per il vostro cuore che apprendete con la riabilitazione cardiaca. Ne va della vostra vita!

FATTORI DI RISCHIO DI MALATTIE CORONARICHE

I fattori di rischio di malattie alle coronarie che si possono tenere sotto controllo sono elencati qui sotto. Vi sono alcuni fattori di rischio che non potete influenzare, come la vecchiaia o precedenti in famiglia di malattie cardiache. Comunque, **potete** modificare o tenere sotto controllo i fattori elencati qui sotto. La riabilitazione cardiaca può aiutarvi a farlo.

FATTORI DI RISCHIO DI MALATTIE CORONARICHE CHE POTETE TENERE SOTTO CONTROLLO

- Fumo
- Alta pressione sanguigna
- Alti livelli di colesterolo nel sangue
- Vita sedentaria
- Obesità
- Diabete

COME FACCIO AD OTTENERE I MASSIMI BENEFICI DALLA RIABILITAZIONE CARDIACA?

Apposite ricerche dimostrano che il tenere sotto controllo i fattori di rischio di malattie cardiache contribuisce a condurre una vita più sana. Pertanto dovete sincerarvi che il programma di riabilitazione cardiaca dia i risultati sperati anche per voi. Per acquisire un maggiore controllo sulla riabilitazione cardiaca, dovete tenere presenti i vostri obiettivi.

- **Pianificate il vostro programma.** Collaborate con il *team* della riabilitazione cardiaca, con il medico di famiglia o con l'infermiera sociosanitaria per formulare un programma che sia adatto alle vostre esigenze.
- **Comunicate.** Fate domande. Se non capite le risposte, continuate a chiedere spiegazioni finché non vi è tutto chiaro. Fate presente cambiamenti alle vostre sensazioni o ai vostri sintomi.
- **Fatevi carico della vostra guarigione.** Nessun altro lo può fare per voi. Il nuovo stile di vita fa bene al vostro cuore; quindi continuate a seguirlo – per tutta la vita.

Potreste tenere un apposito diario o calendario per seguire la vostra riabilitazione. Tenete dati importanti quali appuntamenti, numeri telefonici ecc. in un luogo dove siete sicuri di trovarli.

Se vi sembra di sentirvi abulici o depressi fatelo presente al medico. Talvolta, le persone che subiscono grossi cambiamenti nella vita si sentono depresse.
Alcune persone affette da disturbi cardiaci si sentono tristi o depresse quando vengono a sapere della malattia o dopo un intervento chirurgico al cuore.
La riabilitazione cardiaca potrebbe aiutarvi a sentirvi meglio, ma se siete gravemente depressi, è difficile fare certe cose da soli, come, ad esempio, seguire la riabilitazione cardiaca o riprendere le vostre attività abituali.

La depressione può essere curata: rivolgetevi al medico

Per essere membri attivi del *team* di riabilitazione cardiaca, dovete:

- Essere a conoscenza delle condizioni del vostro cuore.
- Sapere cosa fare per aiutare il vostro cuore.
- Seguire il piano terapeutico.
- Non esitare a chiedere informazioni.
- Fare presente sintomi o disturbi.

Una rete di sostegno può aiutarvi. La rete di sostegno potrebbe essere composta da parenti, amici o da un gruppo di altre persone affette da disturbi cardiaci

Familiari e amici possono fare la differenza. Potrebbero voler saperne di più sui disturbi cardiaci, con la conseguenza che il loro aiuto potrà essere ancora più prezioso. Ad esempio, i familiari potrebbero dover imparare a lasciarvi fare delle cose da soli oppure potrebbero voler imparare a cucinare pasti che fanno bene al cuore. Familiari e amici possono darvi un sostegno emotivo man mano che vi adattate ad uno stile di vita nuovo e più sano.

Potreste anche desiderare il sostegno di altre persone alle prese con disturbi cardiaci. Chiedete al vostro *team* di riabilitazione cardiaca se è a conoscenza di un gruppo di sostegno al quale voi, i vostri familiari o i vostri accompagnatori potete aderire, oppure rivolgetevi ad uno degli enti qui elencati.

DOVE POSSO OTTENERE MAGGIORI INFORMAZIONI E SOSTEGNO?

Per maggiori informazioni sulle malattie cardiache e sui modi in cui potete aiutarvi da soli tramite la riabilitazione cardiaca, chiamate le persone e gli enti elencati qui di seguito.
Se vi serve aiuto per effettuare telefonate in inglese, chiamate il Servizio traduzioni e interpreti al numero 131450.

Heart Foundation Heartline
Tel: 1300 36 27 87

Heart Foundation
407 Elizabeth Street, Level 4
SURRY HILLS NSW 2010
Tel: 02 9219 2444
Fax: 02 9219 2424

Il più vicino ospedale
Nome: …………………..…………………..
Tel: ……………………
Fax: ……………………

Il vostro medico di famiglia
Nome: …………………..…………………..
Tel: ……………………
Fax: ……………………

Il coordinatore della riabilitazione cardiaca
Nome: …………………..…………………..
Tel: ……………………
Fax: ……………………

GRUPPO DI SUPPORTO PER PAZIENTI

ITALIANO: Amici del Cuore ('Friends of the Heart')
Zona di Concord, Sydney

Interlocutore: Antonio Famularo
10 Melaleuca Grove
GREENACRE NSW 2190
Tel: 02 9642 7933
Fax: 02 9746 7067

Zona di Fairfield, Sydney: Gruppi educativi su dieta/nutrizione
Una varietà di sessioni informative in tema di nutrizione / dieta viene condotta in assiro, croato, khmer, laotiano, macedone, serbo, spagnolo e vietnamita.
Rivolgersi a: Fairfield Health Service 9728 7233.

****

Heart Support Australia
(Filiali in tutti gli stati, tra cui zone rurali, sottogruppi per bambini e adolescenti)
Tel: 02 6285 2357
Fax: 02 6281 1120

The Open Heart Association
(Filiali nelle zone di Northern Sydney, Western Sydney e Newcastle/Nelson Bay)
Tel: 02 9817 5425

Hawkesbury Cardiac Support Group
Tel: 02 4578 3355

Nepean/Blue Mountains Cardiac Support Group
Tel: 02 4736 5018

Western Districts Cardiac Support Group *(zona di Pennant Hills)*
Tel: 02 9871 4025

ICD Support Group *(per i pazienti con defibrillatori)*
Westmead Hospital
Coordinatrice: Jill Squire, Clinical Nurse Consultant
Tel: 02 9845 5555 cercapersone 01124

Per particolari dei gruppi di sostegno in altri stati, chiamate la Heart Foundation nello stato interessato.

Reclami in materia di assistenza sanitaria
(Health Care Complaints)
Patient Support Office
Level 4, 28 – 36 Foveaux Street
SURRY HILLS NSW 2010
Locked Mail Bag 18
STRAWBERRY HILLS NSW 2012

Queste informazioni sono basate sui ***NSW Policy Standards for Cardiac Rehabilitation(Norme per la riabilitazione cardiaca nel NSW).***
Tali norme sono state formulate da una commissione di esperti sotto gli auspici del *NSW Health Department*, il Ministero della Sanità del NSW.
I componenti la commissione rappresentavano tutta una serie di esperti e consumatori nel campo dell'igiene cardiovascolare.
Tali norme, cioè i *Policy Standards*, si trovano sul sito Internet del *NSW Health Department* al recapito: http://www.health.nsw.gov.au/public-health/

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.